



探 索 与 发 现

《科学奥秘》周刊◎编著 姜庆和 孙守方◎主编

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。欢欣，痛苦，激动，平静，坚韧，懦弱，生出了
多少感悟，多少名言，多少至理。

YISHENGDE
ZHONGGAO

一生的忠告

影响人生的131个心灵感悟

YINGXIANGRENSHENGDE

131GE

XINLINGGANWU



京华出版社



探 索 与 发 现
《科学奥秘》周刊◎编著 姜庆和 孙守方◎主编

YISHENGDE ZHONGGAO

一生的忠告

影响人生的131个心灵感悟

YINGXIANGRENSHENGDE
131GE
XINLINGGANWU



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的忠告/《科学奥秘》周刊编著. —北京:京华出版社,
2006.12

ISBN 7-80724-293-0

I. 一... II. 科... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821

-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006650 号

一生的忠告

——影响人生的 131 个心灵感悟

著 者 ☐《科学奥秘》周刊

出版发行 ☐京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 ☐三河市华晨印务有限公司

开 本 ☐787mm×960mm 1/16

字 数 ☐275 千字

印 张 ☐16.625 印张

印 数 ☐1-6000

出版日期 ☐2006 年 12 月第 1 版 2007 年第 1 次印刷

书 号 ☐ISBN 7-80724-293-0

定 价 ☐26.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

总序

我们居住的这个星球，是一个充满生机活力和诡秘的星球。她降临宇宙不久，生命就接踵而来，漫长的岁月，无数的轮回，迥异的变化，演绎了多少璀璨、斑斓、惨烈、怪异的篇章。面对浩瀚的奇观，只有百余万年历史的年轻人类，或惊诧，或敬畏，或高歌，或搏击，或求索……，艰难执著地走上了无穷无尽的生存、发展、探寻之路，力图打开那宇宙之谜，地球之谜，生物之谜，自然之谜，万象之谜。

中国科协主办的《科学奥秘》周刊，编著了《万象新知大课堂系列丛书》，精选了近年来关于人类、自然和宇宙诸多奇观、奥秘的发现和探索事例，有几十亿年的生物奇观，有浩淼无垠的太空探索，有引人遐想的史前文明，有动人心魄的考古发现，有令人难解的神秘悬疑，有金戈铁马的兵家猎秘，有绚丽多彩的文化奇观，有生活百科的健康秘籍，涉足数十个领域，用科学严谨、生动活泼的画面向人们展现了新的“万象新知”。

《万象新知大课堂系列丛书》以广大青少年和学生为主要对象，并兼顾各不同层次和领域读者需要，该丛书图文并茂，选材新颖，语言流畅，读来既增长知识、陶冶情操，又解谜释疑、引人入胜。它的陆续出版，对构建和谐社会的文化建设，对提高全民族的科学素质，将起到积极作用。

编者

2006年10月



目 录

一、路曲心直：把心摆正生命就有意义

做人的较量	3
在计较中看到的	4
我的世界观	5
礼品与慷慨	6
拒绝平淡	9
花开花落两由之	10
善待他人，分享快乐	12
人品大爆发	13
我的不耐烦与轮椅上的青年	14

二、旷达生活：人生的快乐是一种本能

奥秘的简单	19
白菜根也有春天	20
幽默者年轻	22
智慧的利润计算法	23
在途中	25
春之梦	27
活着，说难也不难	29
什么是最好的生活	30
我和春雨有个约会	31
临窗的书桌	33
幸福是一种感觉	34
有一种幸福叫忘却	37



其实最美的一直在身边	38
------------------	----

三、世间百态：笑看世间百态人生

闲话喝酒及酒文化	43
这是我惟一有效的遗嘱	45
斯坦福大学的诞生	46
虫子的哲学	48
父亲和我一样在打工	50
有种旅游叫怀旧	51
做男人挺不容易	52
网络时代的阅读生活	55
富翁与“负翁”	56
你会说“不”吗	58
陕西文人谗吃记	60

四、经典哲理：点亮人生的智慧之光

机会只有三秒	65
大师的箴言	66
道法真言	67
硅谷的哲理	69
李嘉诚和一枚硬币	71
关于男女关系的若干比喻	72
成为富人的秘诀	74
寻找金表的法则	75
照着自己塑佛	76
人生十个经典领悟	77



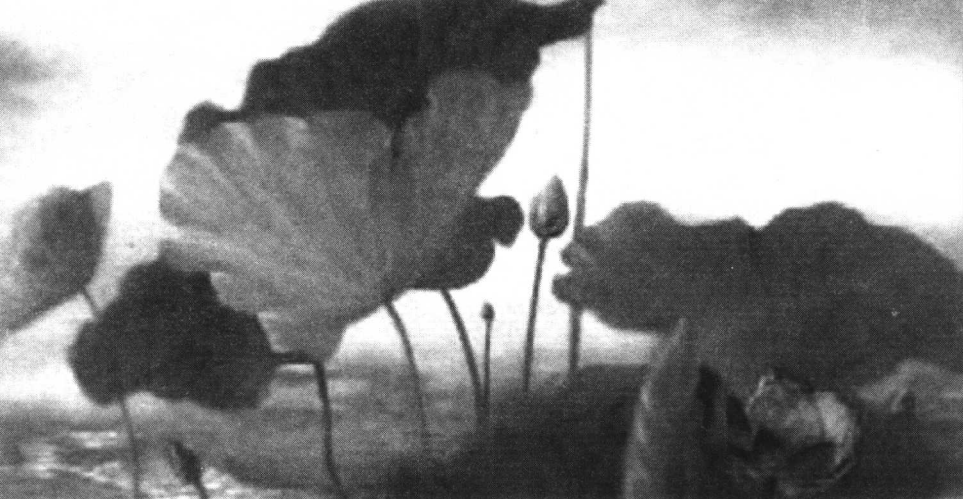
穷人的习惯	80
不要谋杀自己	81
一块有愿望的石头能走多远	82
哲理故事	84
受用一生的经典寓言	86
名人的幽默故事	89
经典的管理寓言	91
管理寓言三则	94
世界上最经典的话	95
别给自己喝“咸水”	97
励志人生精彩语录	98

五、品味情缘：那种让人难以忘怀的感觉

回家的感觉真好	103
童年的盒子	104
母亲的“谎言”	108
娘做的布鞋	109
一张缺了角的贺卡	111
有一棵苹果树	112
等待那束红玫瑰	114
母亲的心愿	117
我为何而生	119
“佛”的爱情箴言	120
真爱就这样消亡	123
爱到深处淡如水	125



爱情,也在平淡中	128
一张爱情的底片	130
失去了,才知道它的珍贵	132
婚外情与佛对话	134
一只爱上猫的老鼠	136
十九年的前尘往事	139
面包与爱情	140
鱼与水的完整对白	142
用一生说我爱你	143
爱的味道	145
深夜,手机为谁而开	146
牛郎织女相逢的日子	148
一千只纸鹤的故事	150
一个感人的故事	151
夏日的最后一朵玫瑰	153
爱不需要承诺	155
我不会为你摘悬崖上的花	156
一百步的爱情	158
茶与爱情	160
相濡以沫不如相忘于江湖	161
只要你愿意	163
街南的老头和街北的老太	164
一支玫瑰的爱情	166
感谢他那晚的一伸手	167



六、心境秘语：放飞自己的心灵

心灵是一本书	173
忽然感动	175
修得“女人味”	178
放弃也是一种美丽	181
淡淡的感覺	182
以书相伴品超然	184
愿你不孤单	186
女人，活得漂亮最重要	187
留给生命的叹息	188
思念的诠释	190
女人是水男人如茶	191
读书偶得	192
闲暇话“闲”	196
女人的时间	197
落叶上的秋之梦	199
自古“悲秋”为何因	202
荷塘晨韵	203
秋风吹来淡淡愁	205
绕过自己面前的“仇恨袋”	207

七、似水流年：拣拾起逝去的点点滴滴

给人生算笔总账	211
在城市边缘行走	213



三十岁的高原	215
醇醇的桂花香	219
白衣飘飘的年代	221
闲梦瓜庵	222
怀念石头	224
三十岁与二十岁的区别	226

八、感悟人生：从百味生活中寻找纯净自我

关于人生的思考	231
校园中的麻雀	233
重要的在于有无目标	234
生命是 3 万天	236
善良是一种能力	237
手心与手背的另一种诠释	238
古来圣贤皆寂寞	240
幸福与财富	242
蜘蛛的哲学	244
燕子——春的精灵	244
敬畏生命歌唱生命	246
“棋”思妙想	249
不死的黄蜂	251
一次的成功未必就是真正的能耐	253

LU QU XIN ZHI

路曲心直

把心摆正生命就有意义

生活很复杂，陷阱处处，一不留神就会走弯路；生活很简单，只要你把心摆正了，那么脚下就一定是正确的路。记住，只要你把握住自己，就能够真挚热烈地生活过每一天。



做人的较量

埃及某贵人有两个儿子。一个研究学问，一个追求高贵。后来，一个成为当代的博士，一个做了埃及国王。这富贵腾达的儿子很轻视他那有学问的兄弟。他说：“我做了国王，你却依然一无所有。”那博士回答说：“兄弟！我当然感谢至尊无上的真主，给了我这样大的恩惠。因为，我得到的是先知的遗产——智能；你得到的是法老欧和哈玛留下来的埃及。”

与其做一只蜚人的黄蜂，

我宁愿做人们脚下的蚂蚁。

我感激苍天给我的恩宠，

使我没有伤害别人的能力。

有两个霍拉桑地方的托钵僧结伴上路。一个身体虚弱，两天才吃一次东西。一个身体强壮，一天要吃三顿。后来，他们在一处城关被人认做探子，捉住关起来，用泥巴封住门。过了两个星期，人们发现他们是好人，把门打开，发现那强壮的已经死了，那瘦弱的却还活着。有一个智者说道：“若不是这样，那才奇怪呢。这一个一向好吃成性，一旦缺少食物，自然支持不住，所以死掉了。那一个却是一向有节制，所以保全。”

谁在平日节衣缩食，

在贫困时就容易度过难关；

谁在富足时豪华奢侈，

在穷困时就会死于饥寒。

有一个勇士和鞑靼人作战，受了重伤。有人对他说：“某商人有药，你向他

一生的忠告

■ 影响人生的31个
心灵感悟



去讨,也许他肯给你一点。”据说那商人的吝啬与哈丁台的慷慨齐名。

假如他的酒食换成太阳,

谁也休想再见阳光。

那战士回答说:“我向他讨这药,他也许肯给,也许不肯给。他即使给我,也不见得对我有好处。总之向他去讨就是一剂毒药。”(萨迪)



在计较中看到的

美国“汽车大王”福特,曾因 50 美分小费和一位酒店的服务生斤斤计较起来,原因是服务生没零钱多收了福特 50 美分,福特让服务生必须把 50 美分还他。服务生没办法只好东借西凑搞到 50 美分还了福特,他对这位巨富如此抠门大惑不解,说这人真是太小气了。在一旁目睹此情景的纽约一家小报记者迈克对服务生说,他是一个十分慷慨的人,刚刚向慈善机构捐献了 5000 万美元,迈克拿出一张两周前的报纸,将上面的一则报道指给服务生看。服务生更加不解了,如此慷慨的人为什么还为区区的 50 美分在众多朋友面前计较呢?

“他懂得认真地对待属于自己的每一分钱,懂得取回属于自己的 50 美分和慷慨捐赠出 5000 万美元,是同样值得重视的。”就在这一看似不经意的小事中,迈克和服务生忽然领悟到了成功的经验,那就是——没有任何理由不认真对待眼前的每一件事,无论它多么重大还是多么微小。

后来,经过多年艰苦的打拼,迈克终于成为美国报界的名家,而那位服务生也成了芝加哥一家五星酒店的老板。多年后,两人再次邂逅,一开口,他们便不约而同地感慨当年的幸运,是福特教他们走上了成功之路。(崔修建)



我的世界现

我们这些总有一死的人的命运是多么奇特呀！我们每个人在这个世界上都只作一个短暂的逗留，目的何在，却无所知，尽管有时自以为对此有所把握，但是，不必深思，只要从日常生活中就会明白，人是为别人而生存的——首先是为那样一些人，他们的喜悦和健康关系着我们的全部幸福；然后是为许多我们所不认识的人，他们的命运通过同情的纽带同我们密切结合在一起。我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都依靠着别人（包括生者和死者）的劳动，我必须以同样的份量来报偿我所领受了的和至今还在领受的东西。我强烈地向往着俭朴的生活，并且时常为发现自己占用了同胞的过多劳动而难以忍受。我认为，阶级的区分是不合理的，它最后所凭借的是以暴力为根据。我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。

我完全不相信人类会有那种在哲学意义上的自由。每个人的行为，不仅受着外界的强迫，而且还要适应内心的必然。叔本华说：“人虽然能够做他所想做的，但不能要他所想要的。”这句话从我青年时代起，就对我是一个真正的启示：在我自己和别人的生活面临困难的时候，它总是使我们得到安慰，并且永远是宽容的源泉。这种体会可以宽大为怀地减轻那种容易使人气馁的责任感，也可以防止我们过于严肃地对待自己和别人；它还导致一种特别给幽默以应有地位的人生观。要追究一个人自己或生物存在的意义或目的，从客观的观点来看，我总觉得是愚蠢和可笑的。可是每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断方向。就在这个意义上，我从来不把安逸和享乐看作是生活目的本身——这种伦理基础，我叫它猪栏的理想。

一生的
忠告

■ 影响人生的三个
心灵感悟



照亮我的道路，并且不断地给我新的勇气去愉快地正视生活的理想，是善、美和真。要是没有志同道合者之间的亲切感情，要不是全神贯注于客观世界——那个在艺术和科学工作领域里永远达不到的对象，那么在我看来，生活就会是空虚的。人们所努力追求的庸俗的目标——财产，虚荣，奢侈的生活——我总觉得都是可鄙的。

我对社会正义和社会责任的强烈感觉，同我显然的对别人和社会直接接触的淡漠，两者总是形成古怪的对照。我实在是一个“孤独的旅客”，我未曾全心全意地属于我的国家、我的家庭、我的朋友，甚至我最接近的亲人；在所有这些关系面前，我总是感觉到有一定距离并且需要保持孤独——而这种感受正与年俱增。人们会清楚地发觉，同别人的相互了解和协调一致是有限度的，但这不足惋惜。这样的人无疑有点失去他的天真无邪和无忧无虑的心境；但另一方面，他却能够在很大程度上不为别人的意见、习惯和判定所左右，并且能够不受诱惑要去把他的内心平衡建立在这样一些不可靠的基础之上。

我的政治理想是民主主义。让每一个人都作为个人而受到尊重，而不让任何人成为崇拜的偶像。我自己受到人们的过分赞扬和尊敬，这不是由于我自己的过错，也不是由于我自己的功劳，而实在是一种命运的嘲弄，其原因大概在于人们有一种愿望，想理解我以自己的微薄绵力通过不断斗争所获得的少数几个观念，而这种愿望有很多人却未能实现。（爱因斯坦）



“礼品”一词近来已被危险地贬值了。推销员用所谓的免费礼品作为诱饵，公关人员用它们来行贿，富人们可以制造“礼物”送给他们的子女或捐给慈善机



构,这与避免上税一样,都没有什么高尚的动机。礼品店和礼品目录里的任何东西,通常可以保证这是一些奇异的,滑稽的物品,如个人用的纯金痒痒挠和音乐烟灰缸。因为神经正常的人都不会买来自用,所以它们只好被划归为“礼品”。

礼品和慷慨之间有关系吗?

我和誰都不爭,和誰爭
我都不屑,我愛大自然,
其次就是藝術;
我雙手烤着
生命之火取暖;
火萎了,我也
準備走了。

(艾蕓)



这就需要我们先还“慷慨”一词的本来面目。一度这个词被我们用得太泛滥了。

慷慨——即出于谦恭和爱心赠送真正意义的礼物而不希望任何回报。

慷慨是人类独有的一种能力,你没有发现猪或狮子彼此之间赠送亲切的小礼品吧?猴子之间有时相互帮助捉跳蚤,但是,这并不属于慷慨的范畴之列。

经常听人谈起一些富人们的过度慷慨的故事。说某个已故的富翁送给他女儿一座私人动物园和配有牧羊人的一群羊。说某个大亨派飞机飞越半个地球去接客人来参加他的生日宴会,并在每人的餐具旁放一只祖母绿手镯或一付纯金袖扣。

在这种情况下,慷慨已经变了味,那样做总是令人怀疑,你不过是为了证明你花得起。那不是给予,是炫耀。

一生的忠告

■ 影响人生的131个心灵感悟